

Ромашковый чай с мятой



На 100 грамм:
Калорийность: **4.78 ккал.**
Белки: **0.1 г.**
Жиры: **0.14 г.**
Углеводы: **0.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/romashkovyj-chaj-s-myatoj/>

Ромашковый чай снимает воспаление, успокаивает нервную систему и избавляет от бессонницы. Ромашка снижает уровень сахара в крови и подавляет ферменты, способствующие развитию осложнений сахарного диабета. Также недавно было доказано, что ромашка подавляет рост раковых клеток. Медики считают, что положительное влияние на организм могут оказать всего 1-2 чашки ромашкового чая в день.

Ингредиенты:

- 1 ч.л. цветов ромашки
- 1 ч.л. мяты
- 1,5 стакана воды

Приготовление:

Ромашку и мяту залейте кипятком и настаивайте 10 минут под крышкой.